

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИНЦИПА «ЗОЛОТОГО СЕЧЕНИЯ» В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ БЕГУ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Столяцкий В. В.

*УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов
медицинский университет»*

В природе существует закон: чтобы произвести максимальное действие надо затратить усилие, минимальное из всех возможных. В этой формуле объединено и то, что разрешено природой человеческому движению, и что – запрещено. Разрешено самое продуктивное. Всё остальное – перерасход энергии для обратного по эффекту действия. Этот закон действует и в целостном тренировочном занятии. Чтобы получить положительное изменение в проектировании и построении движений, следует затратить работу наименьшую из возможных. В этом смысле процессе тренировки спортсмен должен выполнить максимальное (оптимальное, по сути) действие и получить оптимальный прирост способностей (по содержанию). Движение при этом он обязан выполнить по мере наименьшего сопротивления, то есть без лишнего расходования энергии.

Целенаправленное действие становится возможным лишь в том случае, если спортсмен будет сориентирован на его исполнение. Благодаря этому в активность включаются процессы самоорганизации и настройки механизмов регуляции.

Развитие красоты движений, а равно и эстетического вкуса, предполагает наличие представления о красоте в самом человеке, в его движениях, действиях и поступках. В том, что наше тело построено природой гармонично, не нужно никого убеждать. А раз так, то гармония тела должна порождать гармонию всякого движения. Если гармония движений не реализуется – это издержки тренировки.

Существует множество фактов, подтверждающих гармонию движений тела.

Во-первых, это равенство размеров тела: длина голени примерно равна длине бедра, длина предплечья равна длине стопы, высота от переносицы до

макушки равна высоте от центра голеностопного сустава до опоры. Это перечисление можно было бы продолжить.

Во-вторых, в человеческом теле есть примеры, подчиняющиеся метрическому ряду чисел (7-7-7-7), арифметической прогрессии (5-10-15) и пропорции «золотого сечения» (7-11-18). В классическом варианте пропорция «золотого сечения» выражается числами: 55-34-21-13-8-5-3 (они записаны в обратном порядке, так как идёт увеличение длины шагов стартового бега). Это ряд чисел Фибоначчи, где отношение смежных чисел равно 0,618. Кстати этот ряд чисел является одновременно и геометрической, и арифметической прогрессией. В связи с этим использование закономерности «золотого сечения» в методике обучения бегу на короткие дистанции можно рассматривать как эффективный способ.

Всякое движение в пространстве начинается с первого шага, с перехода от статики к динамике. Это стартовое движение легкоатлетов, пловцов, гребцов и спортсменов многих других специализаций. Начинающему бегуну предстоит долгий путь поиска гармонии движений бега. Этот путь можно значительно сократить, если воспользоваться в тренировке одним из законов гармонии – пространственным ритмом, построенным на пропорции «золотого сечения».

Использование «золотого сечения» в тренировке спортсмена открывает ещё одну возможность совершенствования движений бега. Это – создание каталога пропорциональных систем движения при соблюдении одного и того же механизма регуляции. Для этого необходимо проделать подготовительную работу по нанесению на беговую дорожку разметок стартового ускорения.

Первая разметка начинается с прибавления ко второму шагу 55 см. Вторая разметка начинается с прибавления 34 см. Третья разметка начинается с прибавления к длине шага 21 см. Четвёртая – 13 см. Далее идёт прибавление на 8, 5, 3 и 2 см. (ряд чисел Фибоначчи). В результате разметки шагов будет лежать «лесенка», простирающаяся вдаль.

Бег по размеченной таким способом дистанции быстро формирует чувство бега, его кинетическую особенность и прочно фиксирует её в памяти. Бег по разметке рекомендуют выполнять сериями по 2-3 пробежки и заканчивать на оптимальной длине шагов для лучшего запоминания построенного.

Проведённые первые тренировки по принципу «золотого сечения» со студентами нашего вуза показали его высокую эффективность: бег стал лёгким и непринуждённым. Дальнейшие исследования позволяют разработать методику по направленному воздействию по развитию гармонии движений бега на короткие дистанции у студентов.

Литература:

1. Клименко, В.В. Психомоторные способности юного спортсмена / В.В. Клименко. – Киев: Здоровья, 1987. – 168 с.